3 Vegetarisch

Romige spaghetti met pompoen en spinazie

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de spaghetti 10 minuten in ruim water met zout. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een wokpan en fruit de ui en de knoflook kort aan. Voeg de spinazie toe en bak totdat deze is geslonken. Houd even apart. Verhit de resterende olie in dezelfde pan en roerbak de stukjes pompoen circa 4-6 minuten. Voeg de roomkaas toe en breng op smaak met peper en zout. Giet de spaghetti af en roer deze, samen met de spinazie, door de romige pompoen. Warm nog even goed door en maak af met de Parmezaanse kaas.

Ingrediënten

- [ ] 1 portie (50 g) PS. food & lifestyle Balance spaghetti
- [ ] 1-2 el roomkaas
- [ ] 150 g pompoen in stukjes van 1-2 cm
- [ ] 150 g spinazie
- [ ] ½ kleine ui, gesnipperd
- [ ] 1 teentje knoflook, fijngehakt
- [ ] 1 el Parmezaanse kaas, geraspt
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**366 kcal**
Koolhydraten	**21 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**26 g**